Les boissons et la gestion du diabète

Plus de neuf millions de Canadiennes et Canadiens sont aux prises avec le diabète ou le prédiabète[1]. En outre, 90 % des personnes diabétiques sont atteintes de diabète de type 2, caractérisé par le fait que le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline – l'hormone qui contribue à maîtriser la quantité de glucose (sucre) dans le sang – ou encore que l'organisme n'utilise pas efficacement l'insuline produite[2].

Une alimentation et de l'exercice adéquats peuvent contribuer à gérer le diabète en maintenant la glycémie dans une fourchette cible établie par un médecin[2].

L'alimentation n'est pas seulement constituée de la nourriture consommée, mais également des boissons ingérées. Une hydratation appropriée est aussi importante pour l'organisme qu'une alimentation saine.

DIABÈTE ET HYDRATATION

Pour les personnes diabétiques, l'accent est souvent mis sur la quantité de glucides consommés durant les repas et collations; il est alors facile d'oublier le rôle important que peuvent jouer les boissons dans le cadre d'une alimentation saine. Une hydratation adéquate est essentielle au fonctionnement de l'organisme. Elle contribue à la digestion des aliments, protège les organes et articulations, transporte les éléments nutritifs et élimine les déchets[3].

Pour demeurer bien hydraté, il est important de boire beaucoup de liquide à divers intervalles au cours de la journée.

FAIRE LES BONS CHOIX

Les personnes diabétiques peuvent continuer à consommer une vaste gamme de boissons, dont l'eau, le lait, les jus de fruits à 100 % et les boissons à teneur réduite en calories ou à zéro calorie.

Selon l'Association canadienne du diabète, un (1) choix de glucides = 15 g[4]. Voici quelques choix de boissons que vous pouvez intégrer à un régime alimentaire bien équilibré.

BOISSON	GLUCIDES (GRAMMES)[5] PAR PORTION DE 1 TASSE (250 mL)	ÉLÉMENTS NUTRITIFS
Eau	0 g	Liquides
Lait 1 %	13 g	Calcium/vitamine D
Lait au chocolat 1 %	28 g	Calcium/vitamine D
Jus d'orange à 100 %	26 g	Vitamine C/potassium/folate
Jus de pomme à 100 %	30 g	Vitamine C
Jus de tomate ou cocktail de légumes à faible teneur en sodium	16 g	Lycopènes, vitamine C, vitamine A
Café (infusé) ou thé glacé diète	0 g	Liquides et antioxydants
Thé (infusé)	1 g	Liquides et antioxydants
Boisson sport (saveur de fruit, prête à boire)	16 g	Remplacement du sodium et du potassium après l'exercice
Boisson gazeuse diète	0 g	Liquides

Selon Hélène Charlebois, une diététiste professionnelle établie à Ottawa, les boissons peuvent fournir d'importants éléments nutritifs et être ajoutées à l'alimentation sans répercussions considérables sur la glycémie.

« La clé, pour maintenir une glycémie équilibrée, c'est la façon et le moment choisis pour consommer ces boissons. Les personnes diabétiques ne devraient pas consommer des boissons contenant des glucides seules; elles devraient les intégrer à un repas bien équilibré. »

Une présentation de PepsiCo Canada, 3e trimestre 2011
Dernière mise à jour en 2015

Références

1. Association canadienne du diabète. Sur Internet : http://www.diabetes.ca/files/DiabetesFrench_D3.pdf
2. Association canadienne du diabète. Sur Internet : http://www.diabetes.ca/files/Type2DiabetesFrench.pdf
3. Les diététistes du Canada. Sur Internet : http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Water.aspx
4. Diabète Québec. http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/alimentation-et-nutriments/les-glucides#le-calcul-des-glucides-methode-simplifiee
5. Santé Canada. Valeur nutritive de quelques aliments usuels. Sur Internet : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-tc-tm-fra.php

DÉBOULONNER LE MYTHE DU JUS

Bon nombre de personnes aux prises avec le diabète aiment le jus mais croient qu'elles doivent l'éliminer de leur alimentation. Toutefois, le jus de fruits à 100 % offre du liquide important et des éléments nutritifs essentiels comme la vitamine C et le potassium.

Pour maximiser les bienfaits pour la santé liés à la consommation du jus à 100 % dans le cadre de votre alimentation quotidienne et en minimiser les effets sur la glycémie, essayez de le combiner à divers aliments tout en prenant en considération la taille des portions.

L'effet des glucides sur la glycémie sera atténué en raison des fibres, du gras et des protéines que contiennent les aliments auxquels vous combinerez le jus. Essayez d'opter pour : des aliments à teneur élevée en fibres contenant plus de 4 grammes de fibres par portion; des gras non saturés comme de la margarine molle et de l'huile; des protéines maigres.

Hélène Charlebois, D.P., recommande de maintenir la quantité de glucides entre 45 et 60 g pour les repas et entre 15 et 30 g pour les collations.

Essayez une de ces suggestions pour incorporer du jus à 100 % à vos repas ou collations :

SUGGESTION DE REPAS OU DE COLLATION			GLUCIDES TOTAUX*[1]	TOTAL DES CHOIX DE GLUCIDES**
PETIT DÉJEUNER	175 mL de gruau gros flocons ou rapide (cuit avec de l'eau) 125 mL de bleuets crus	125 mL de jus d'orange à 100 % 175 mL de yogourt sans gras édulcoré avec un succédané du sucre (à la vanille ou aux fruits)	52 g	3,5
REPAS DU MIDI	2 tranches de pain de blé entier 2 tranches de poitrine de poulet faible en gras ½ tomate (tranchée) 15 mL de mayonnaise légère	laitue 4 tranches de concombre (pelées) 8 mini-carottes (crues) 250 mL de jus de tomate (à faible teneur en sodium)	53 g	3,5
COLLATION	50 g de fromage cheddar 4 craquelins de blé entier 125 mL de jus de pomme à 100 %		25 g	2
REPAS DU SOIR	120 g (4 oz) de bifteck maigre 1 patate douce (cuite, pelée après la cuisson) 250 mL de jus d'orange	salade d'épinards : (250 mL de feuilles d'épinards; ½ tomate coupée, crue; ½ poivron jaune coupé; 15 mL de vinaigrette non crémeuse, sans gras)	54 g	4

*Teneur en glucides totale estimée arrondie au nombre entier le plus proche. Le total des fibres alimentaires a été soustrait de ce chiffre.
**Arrondi au demi-choix de glucides le plus proche.

PepsiCo Canada offre une gamme de boissons qui qui répondent aux besoins de tous et permettent d'offrir un régime alimentaire équilibré.

26 g de glucides par portion de 250 mL

Édulcoré avec l'extrait de stévia †

13 g de glucides par portion de 250 mL

Édulcoré avec du sucrose, de l'acésulfame potassium et du sucralose

5 g de glucides par portion de 250 mL

Édulcoré avec l'extrait de stévia et de l'érythritol †

16 g de glucides par portion de 591 mL

Édulcoré avec du sucralose

0 g de glucides par portion

0 g de glucides par portion

Édulcoré avec de l'aspartame et de l'acésulfame potassium

0 g de glucides par portion de 355 mL

Édulcoré avec du sucre et de l'extrait de stévia

27 g de glucides par portion de 355 mL

0 g de glucides par portion de portion

†Produit de santé naturel. Toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'extrait de stévia est un édulcorant naturel d'origine végétale qui ne contient aucune calorie ni glucide et qui des feuilles du stévia. Les feuilles de stévia renferment des composantes naturellement sucrées 200 à 300 fois plus sucrées que le sucre ordinaire.

Si vous consommez du jus dans le cadre de votre régime alimentaire quotidien, envisagez une option comme les boissons de jus enrichies de vitamines et de minéraux Trop50®, édulcorées avec l'extrait de stévia. Les boissons Trop50® à l'orange contiennent 50 % de moins de sucre et de calories que le jus d'orange à 100 % le plus vendu et une portion de 250 mL renferme 13 grammes de glucides, ce qui correspond à un (1) choix de glucides.

Pepsi Next est un cola édulcoré avec du sucre et de l'extrait de stévia. Cette boisson ne contient aucun édulcorant artificiel et 30 % moins de sucre et de calories que le cola le plus vendu.

PEPSICO[MC] nutrition

Références

1. Santé Canada. Valeur nutritive de quelques aliments usuels. Sur Internet : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-tc-tm-fra.php.

Une présentation de PepsiCo Canada. Toutes les marques de commerce sont la propriété de PepsiCo Canada ULC ou sont utilisées sous licence par cette entreprise.